

INTELIGENCJA

- Inteligencja to nie tylko zdolność logicznego myślenia czy przyswajania nowych informacji, ale również **umiejętność dostosowywania się** do zmieniających się warunków. Badania pokazują, że nie jest to cecha stała i można ją rozwijać, dzięki zdobywaniu wiedzy i doskonaleniu umiejętności.
- Kluczem do tych zmian jest **neuroplastyczność**, czyli właściwość mózgu do tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami i modyfikowania istniejących. Gdy połączenia te będą wystarczająco silne, to, nad czym pracujesz, przestanie być dla Ciebie trudne.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Pielęgnuj w sobie otwartość na doświadczenia, zdobywaj wiedzę i poprawiaj umiejętności. Pamiętaj jednak, żeby nie brać na siebie zbyt dużo – świadomie dobieraj aktywności.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

Pozwól się wykazać swojemu mózgowi. Wybierz kierunek, w jakim chcesz się rozwijać, wyznacz sobie (realistyczne!) cele i sprawdź, ile jesteś w stanie osiągnąć.

WYZWANIA

- Nie można mówić o **rozwój**, jeśli raz na jakiś czas nie spróbuje się czegoś nowego.
- Przekraczanie własnych granic wiąże się często z odczuwaniem dyskomfortu. To normalne. Nie chodzi o wyeliminowanie nieprzyjemnych doznań, ale o ich **zaakceptowanie**.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Przekonanie, że wyzwania stanowią okazję, by nauczyć się czegoś nowego otwiera przed Tobą wiele możliwości. Podążaj swoją drogą i nie ulegaj presji, że nadal robisz za mało.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

Wybierz jedno wyzwanie, które jest zgodne z obszarem Twoich zainteresowań, a którego obawiasz się podjąć i zacznij działać. Nie pozwól, by niepewność blokowała Twój potencjał.

PRZESZKODY

- Trudności to nieodłączny element procesu uczenia się. Czasem nie udaje nam się podołać wyzwaniu, co powoduje frustrację. To naturalne. Niepowodzenia nie są przyjemne, ale stanowią **źródło cennych wskazówek**, które mogą pomóc nam zrozumieć, co poszło nie tak.
- Przekonanie, że mamy **wpływ** na sytuację i że jesteśmy w stanie sobie z nią poradzić pozwala działać dalej, pomimo nieprzyjemnych odczuć i tworzy przestrzeń do rozwoju.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Uczenie się na błędach to jeden z najlepszych sposobów, by poprawiać swoje umiejętności. Dzięki wytrwałości i elastycznemu podejściu możesz śmiało realizować zamierzone cele.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

Trudności potrafią wywoływać zniechęcenie, ale nie muszą oznaczać całkowitej rezygnacji. Zastanów się, co możesz zrobić w tej sytuacji i daj sobie szansę, żeby sprostać wyzwaniu.

WYSIŁEK

- Wrodzone **predyspozycje** mają oczywiście znaczenie, ale to, czy staniemy się w czymś dobrzy, zależy również od tego, czy odważymy się zacząć i jak długo i skutecznie będziemy próbować.

- **Rozwój** polega na wyznaczaniu sobie celów o coraz wyższym stopniu trudności. Warto jednak pamiętać, że proces uczenia się nie przebiega liniowo. Brak rezultatów, pomimo zaangażowania, może oznaczać, że mózg dopiero utrwała zdobytą wiedzę czy umiejętności.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Poświęcając czas i energię, by się rozwijać, nie strać z oczu tego, co chcesz osiągnąć. Wysiłek jest bardzo ważny, ale tylko w połączeniu z właściwie dobraną strategią.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

Konieczność włożenia w coś wysiłku wcale nie oznacza, że się do tego nie nadajesz. Podziel wyzwanie na mniejsze cele i zacznij działać – po jakimś czasie zauważysz, że idzie Ci coraz lepiej.

INFORMACJA ZWROTNA

- Informacja zwrotna pozwala dostrzec zarówno mocne strony naszych działań, jak również obszary, nad którymi warto jeszcze popracować.
- Największą wartość mają takie komunikaty, które oprócz opisowej oceny wiedzy czy umiejętności, zawierają podpowiedzi, co można zrobić, by dalej się rozwijać. Nie należy krytykować cech osobowości.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Otwartość na uwagi innych nie oznacza ich bezkrytycznego przyjmowania. Warto też zastanowić się, czy wyciągając z nich wnioski nie popełniasz błędu poznawczego, zwanego **efektem potwierdzenia**.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

Pamiętaj, że każda informacja zwrotna odnosi się tylko do **pewnych aspektów** i nie mówi całej prawdy o Tobie, ani o Twoim potencjale. Możesz popełniać błędy i nadal dobrze myśleć o sobie.

SUKCESY INNYCH

- Kultura rywalizacji sprawia, że nikt nie chce być przeciętny. W rezultacie spada znaczenie małych sukcesów. Zamiast myśleć, że to nie ma sensu, **zacznij** i zobacz, co z tego wyniknie.
- Nie uda się całkowicie uniknąć porównań, ale warto mieć na uwadze, że nie istnieją ścisłe kryteria, co, kiedy i jak trzeba w życiu osiągnąć. Rozwój jest sprawą **indywidualną**.

Jeśli masz nastawienie na rozwój w tym obszarze:

Doświadczenia innych ludzi bywają kluczowe, gdy potrzebna jest inspiracja, aby zacząć działać. Zastanów się, czy są w Twoim otoczeniu osoby, z którymi możesz się podzielić własną historią.

Jeśli masz nastawienie na trwałość w tym obszarze:

W obliczu cudzych sukcesów możesz czuć spadek motywacji, zwłaszcza jeśli brakuje Ci dowodów na to, że i Ty radzisz sobie dobrze. Zaakceptuj to, co czujesz i podążaj dalej swoją drogą.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

